

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства та природокористування
Навчально-науковий інститут економіки та менеджменту
Кафедра суспільних дисциплін

07-03-304М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до практичних робіт та організації самостійної роботи
із навчальної дисципліни

«Екологічна психологія»

для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
за освітньо-професійною програмою «Психологія»
спеціальності 053 «Психологія»
заочної форми навчання

Рекомендовано науково-методичною
радою з якості ННІЕМ
Протокол № 1 від 02.09.2021 р.

Рівне – 2021

Методичні вказівки до практичних робіт та організації самостійної роботи із навчальної дисципліни «Екологічна психологія» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за освітньо-професійною програмою «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» заочної форми навчання [Електронне видання] / Смольська Л. М. – Рівне : НУВГП, 2021. – 15 с.

Укладач:

Смольська Л. М., кандидат психологічних наук, доцент; доцент кафедри медико-психологічних дисциплін.

Відповідальний за випуск Олексін Ю. П., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри суспільних дисциплін.

Рецензент, керівник групи забезпечення спеціальності: Ставицький О. О., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри суспільних дисциплін.

© Смольська Л. М., 2021

© НУВГП, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Тематичний розподіл годин лекційних, практичних занять та годин самостійної роботи	7
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до практичних занять, самостійної роботи	7
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №1. Екологічна психологія як інтегральний прикладний напрямок	7
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 2. Людина і середовище: психологія взаємодії	9
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3. Турботлива ментальність та екопсихологічна свідомість	10
ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4 Екологічне відновлення психотілесних ресурсів	12
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти	14

ВСТУП

Навчальна дисципліна «Екологічна психологія» належить до вибіркового компоненту магістерської ОПП. Вивчення її передбачає ґрунтовні інтегральні знання та вміння здобувачів освіти із загальногуманітарних дисциплін, соціальної психології, кризової психології, психодіагностики, психологічного консультування, психокорекції, психотерапії, психології здоров'я, крос-культурної психології.

Мета курсу - оволодіти професійними компетентностями щодо теорії психологічних особливостей екологічних процесів у соціальному, віковому, індивідуально особистісному аспектах та щодо практики надання психологічної допомоги в умовах повсякденності, освітнього, консультативного простору, екстремальних ситуаціях природного та штучного походження.

Завдання дисципліни:

- теоретично осмислити логіку універсального принципу «екологічності», ознайомитись з основними поняттями цієї наукової галузі;
- засвоїти методологію та практично набути вмінь користуватись методиками в науково-прикладних дослідженнях;
- Оволодіти вміннями надання психологічної допомоги в умовах повсякденності та екстремальних екологічних порушень.

Передбачено як **результати** вивчення курсу здатність:

- знати предмет та завдання екологічної психології,
- розуміти її теоретичні засади,
- визначати актуальні проблеми початку третього тисячоліття в умовах екосоціальної кризи та глобальних змін;
- вміти тлумачити зміст низки основних екопсихологічних феноменів (середовище, ноосфера, екологічна та територіальна поведінка, краудинг, візуальне, акустичне, ароматичне середовище, екологічна свідомість, екологічна культура, екологічна соціалізація);
- описувати генезу екологічної свідомості особистості в контексті екологічної соціалізації;
- розуміти основні особливості екокультурної комунікації в умовах суспільства ризику;
- виявляти особливості поведінки людини та групи в кризових екстремальних

ситуаціях та знати способи управління такою поведінкою в умовах природної чи техногенної катастрофи;

- вміти аналізувати екопсихологічні феномени на рівні елементів структури середовища та поведінки, рівні взаємодії людини та довкілля;
- бути здатними використовувати знання еколого- психологічних закономірностей поведінки людини для аналізу конкретних екосоціальних ситуацій й проблем;
- оцінювати свої дії та діяльність інших людей й соціальних груп з погляду наслідків такої діяльності для навколишнього середовища;
- надавати психологічну допомогу в попередженні та подоланні кризових екологічних ситуацій;
- застосовувати набуту екопсихологічну компетентність в екологічному просвітництві широких верств населення та в освіті дітей та молоді.

Авторська методична концепція вивчення дисципліни полягає в тому, щоб максимально організувати самостійну пізнавальну діяльність студентів. Вона складається з компонентів:

- 1) Пізнавально-орієнтувального компонента – студент самостійно робить огляд загального змісту теми, питань, завдань, списку джерел з тим, щоб зорієнтуватись:
 - а) в обсязі матеріалу; б) його місці в системі предметної теорії та практики; в) легкості/складності у використанні.
- 2) Пізнавально-структуруючого компонента – студент самостійно структурує та переструктурує матеріал різного ступеня складності з тим, щоб зробити його «своїм», тобто надати йому нового вигляду та особистісного смислу:
 - а) простішого для сприймання та запам'ятовування;
 - б) відповідного до смаків та професійних інтересів (мотивація самовираження);
 - в) цікавим для обговорення з колегами, що відповідає комунікативним потребам та лідерським компетенціям здобувача освіти.
- 3) Пізнавально-пошукового компонента – студент самостійно шукає та створює інформацію з тим, щоб:
 - а) поглибити власний професійний ресурс знань та вмінь;
 - б) підтримувати високий рівень психічної енергії та самоповаги;
 - в) набувати вмінь практикуватись у професійному діапазоні творчих завдань.
- 4) Експериментально-дослідницького компонента – студент самостійно проводить емпіричні дослідження за темами з тим, щоб:
 - а) накопчувати практичний досвід;

б) перевіряти дію вивчених методів на практиці та формувати власний методично-професійний профіль;

в) розвивати діловий прагматизм.

Для реалізації усіх компонентів **завдання для самостійної роботи** сформульовані до кожної практичної роботи так, щоб студенти могли опрацювати тему в повному діапазоні компонентів освітньої діяльності: орієнтувальної, структуруючої, пошукової, експериментально-дослідницької.

РОЗДІЛ 1

ТЕМАТИЧНИЙ РОЗПОДІЛ ГОДИН ЛЕКЦІЙ, ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА ГОДИН САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ Теми та занят тя	Назва теми с/практичного заняття	Л.	Практ. р-та	Самост. р-та
1	Екологічна психологія як інтегральний прикладний напрямок	-	2	15
2	Людина і середовище: психологія взаємодії	1	2	15
3	Турботлива ментальність та екопсихологічна свідомість	1	2	20
4	Екологічне відновлення психотілесних ресурсів	-	2	30
	Всього годин: 90	2	8	80

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 1 (2 год)

ТЕМА 1. ЕКОЛОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ІНТЕГРАЛЬНИЙ ПРИКЛАДНИЙ НАПРЯМОК

Мета: оглядово ознайомити з науковим напрямком «екологічна психологія», виявити передумови виникнення науки; дати визначення екологічної психології; орієнтуватись у предметі, проблемах, задачах та засобах їх реалізації, категоріях, методах та системній методології дослідження науково-прикладної дисципліни; дізнатись про тенденції сучасного розвитку науки; опановувати навички творчо застосовувати знання та інструменти, набуті в процесі вивчення теми.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Опрацюйте відеоматеріали.
3. Сформулюйте самостійно професійно важливі питання для обговорення та закріплення знань.
4. Уявіть себе екопсихологом. Чим ви займатиметесь, які створюватиме результати? Почніть оформлення «Портфоліо екопсихологічної творчості».
5. Обговоріть зміст теми заняття за сформульованими питаннями проблемного

характеру, спираючись на свій план-конспект (презентацію, порт фоліо).

6. Дайте експертну оцінку вивченого матеріалу та методикам з точки зору зручності їх прямого використання, модифікації.

7. Напишіть науково-популярну статтю за назвою «Екопсихологічний портрет українки»

8. Зробіть індивідуальний або парний міні-проект у вигляді кейсів та рекомендацій, пам'яток для професійного застосування.

9. Обговоріть та обміняйтесь напрацюваннями в «Клубі Оптимістичного Дозвілля».

Анотація теми

Предмет «екологічної психології»: різні грані однієї дисципліни; мета курсу, зміст, види завдань. Передумови та коротка історична довідка щодо появи екологічної психології. Наукова проблематика, задачі, психологічний підхід до їх розв'язання; лабораторні та польові методи дослідження. Основні категорії екологічної психології. Системний підхід у вивченні предметного змісту дисципліни; застосування його у практичній діяльності. Сучасна українська екологічна психологія. Екологічний портрет українця у психологічному аналізі.

Література:

Базова:

1. Бацилева О. В., Пузь І. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Прикладні аспекти психології: Екологічна психологія» для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія». Вінниця, 2019. 195 с. [Електронне видання]. С.8–54.
2. Дерябо С., Ясвин В. Экологическая педагогика и психология. Ростов-на-Дону : «Феникс», 1996. 480 с. С.3–23.
3. Львовичкіна А. М. Основи екологічної психології : навч. посібн. К. : МАУП, 2004. 136 с. С.21–45.

Додаткова:

1. Черноушек М. Психология жизненной среды / Пер. с чеш. И. Попа. М. :Мысль, 1989. 174 с. С.21–45.

Відеоматеріали:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=YW66KOK17cQ>
Українська екологічна психологія 7 хв.
2. <https://www.youtube.com/watch?v=x1uHsIN5XSY>
Екологічний портрет українця 3 хв.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №2 (2 год)

ТЕМА 2. ЛЮДИНА І СЕРЕДОВИЩЕ: ПСИХОЛОГІЯ ВЗАЄМОДІЇ

Мета: ознайомитись з поняттям «середовище», дізнатись про його види, вплив на людське існування та навпаки; вивчити практичні методи моделювання людиною середовища з врахуванням його психоенергетичного зв'язку з організмом людини через психіку; опановувати навички творчо застосовувати знання та інструменти, набуті в процесі вивчення теми; підвищувати мотивацію професійної самореалізації.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Опрацюйте відеоматеріали.
3. Сформулюйте самостійно або в трійках професійно важливі питання для обговорення та закріплення.
4. Ознайомтесь з практичними методиками відповідно до теми.
5. Обговоріть зміст теми заняття за сформульованими питаннями проблемного характеру, спираючись на свій план-конспект або презентацію.
6. Дайте експертну оцінку вивченого матеріалу та методикам з точки зору їх практичної користі.
7. Напишіть науково-популярну статтю з практичними рекомендаціями від психолога під назвою «Як середовище впливає на стосунки?» Або -
8. Зробіть індивідуальний або парний міні-проект у вигляді кейсів та рекомендацій, пам'яток для професійного застосування. Продовжуйте заповнювати «Портфоліо екопсихолога»
9. Обговоріть та обміняйтесь напрацюваннями в Клубі Оптимістичного Дозвілля.

Анотація теми

Середовище та його визначення. Види середовища. Властивість середовища бути активним та діяти як суб'єкт. Патерни соціоекологічних систем. Моделі консервації, регресії та коеволюції як стратегії на мікро, мезо та макрорівнях. Вплив різних середовищних факторів на людину. Властивість середовища бути простором із змінним параметром свободи. Екоархітектурний простір. Сенсорні подразники та психічні ефекти впливу: кольори, звуки, шуми, температурні та тискові відчуття. Моделювання-використання екологічного освітнього середовища розвитку. Інформаційне середовище та його виклики. Соціальні мережі та самовідчуження. Агресивний та пристосувальний типи впливу людини на середовище: людина-конкурентний підприємець, людина-споживач.

Література:

Базова:

1. Бацилєва О. В., Пузь І. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Прикладні аспекти психології: Екологічна психологія» для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія». Вінниця, 2019. 195 с. [Електронне видання]. С.8–54.
2. Дерябо С., Ясвин В. Экологическая педагогика и психология. Ростов-на-Дону : «Феникс», 1996. 480 с. С.3–23.
3. Екологічна психологія : хрестоматія / за ред. Ю.М. Швалба. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 224 с. С.106–118.

Додаткова:

1. Русевич Т. В. Екологічна психологія архітектурного простору / Т. В. Русевич // Архітектурний вісник КНУБА, 2019. Вип. 20. С. 166-173.
2. Черноушек М. Психология жизненной среды / Пер. с чеш. И. Попа. М. : Мысль, 1989. 174 с.
3. Швейцер Альберт. Культура и этика / перев. с нем. М. : Прогресс, 1973. 343 с.

Відеоматеріали:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=1NJCmorwQDw> 3 хв. Влияние психологической среды на отношения
2. <https://www.youtube.com/watch?v=9nJzqKCzGY8> 21 хв. Среда в отношениях: как сделать жизнь счастливой
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Kx95RXtDhW8> 9 хв. Людина і оточуюче середовище

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 3 (2 год)

ТЕМА 3. ТУРБОТЛИВА МЕНТАЛЬНІСТЬ ТА ЕКОПСИХОЛОГІЧНА СВІДОМІСТЬ

Мета: ознайомитись із поняттями «екологічна свідомість» та «концепція благоговіння перед усім живим»; збагатити психологічним змістом поняття «екологічна свідомість», відобразивши в ній структурні складники – турботлива ментальність, образ людини-творця, екологічність мови та мовлення, свідоме споживання; систематизувати знання про українську екологічну ментальність; набувати навичок творчо застосовувати знання та інструменти, засвоєні в процесі вивчення теми; підвищувати мотивацію професійної самореалізації.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Опрацюйте відео матеріали.
3. Сформулюйте самостійно або в трійках професійно важливі питання для обговорення та закріплення.
4. Ознайомтесь з методиками дослідження характеристик відповідно до теми.
5. Обговоріть зміст теми заняття за сформульованими питаннями проблемного характеру, спираючись на свій план-конспект або презентацію.
6. Дайте експертну оцінку вивченого матеріалу та методикам з точки зору їх практичної зручності.
7. Напишіть науково-популярну статтю з проблематики теми. Або -
8. Зробіть індивідуальний чи парний міні-проект у вигляді кейсів та рекомендацій, пам'яток для професійного застосування.
9. Обговоріть та обміняйтесь напрацюваннями в позааудиторний час у Клубі Оптимістичного Дозвілля.

Анотація теми

Поняття екологічної свідомості. Визначення та трикомпонентна структура екологічної свідомості. Процеси та грані свідомості, що відображують екопсихологічний характер взаємовпливів суб'єкта та середовища. Акценти екопсихологічної свідомості та перехід від антропоцентризму до -еко та -природо центризму. Турботлива ментальність в основі розвитку екологічної свідомості. Категорії «токсичність», «руйнування» - на їх протизагу: «цілющість», «чистота», «красота», «первозданність». Екологічні мовно-мовленнєві деформації психологічних кодів благополуччя. Екологічно орієнтований спосіб життя в локальних спільнотах. Екологічне просвітництво та сучасні методи екологічного виховання в дошкільних та шкільних закладах освіти. Парадигма природності людини як творця та як частини природи. Природо відповідна українська ментальність. Концепція А. Швейцера «благоговіння перед всім живим».

Література:

Базова:

1. Бацилєва О. В., Пузь І. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Прикладні аспекти психології: Екологічна психологія» для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія». Вінниця, 2019. 195 с. [Електронне видання]. С.8–54.
2. Дерябо С., Ясвин В. Экологическая педагогика и психология. Ростов-на-Дону :

«Феникс», 1996. 480 с. С.3–23.

3. Екологічна психологія : хрестоматія / за ред. Ю.М. Швалба. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 224 с. С.106–118.
4. Скребец В.О. Екологічна психологія : навч. посібник. К. : МАУП, 1998. 144 с. С.74–89.

Додаткова:

1. Черноушек М. Психология жизненной среды / Пер. с чеш. И. Попа. М. : Мысль, 1989. 174 с.
2. Швейцер Альберт. Культура и этика / перев. с нем. М. : Прогресс, 1973. 343 с.

Відеоматеріали:

1) <https://www.youtube.com/watch?v=MzvWeibNUJ8>

4 хв. Що таке екологічна свідомість?

2) <https://www.youtube.com/watch?v=SWMT1p-ZSqU>

6 хв. Топ 5 фільмів про екологію, що перевернуть свідомість.

3) https://www.youtube.com/watch?v=fs5dzYQ_JF0

10 хв. Тайны ДНК. Влияние слов на ДНК.

4) <https://www.youtube.com/watch?v=cqPdoQnPiXU>

8 хв. Чем опасен мат?

5) <https://www.youtube.com/watch?v=fGHXuF-D1q8>

14 хв. Какое влияние оказывает еда на человека?

6) <https://www.youtube.com/watch?v=yrKbjl9Si58>

4 хв. Благоговение перед жизнью. Этика А.Швейцера

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ № 4 (2 год)

ТЕМА. ЕКОЛОГІЧНЕ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОТІЛЕСНИХ РЕСУРСІВ

Мета: Ознайомитись із практичними методами моделювання екологічного впливу різних засобів на психотілесні стани людини відповідно до ситуації або запиту; опанувати екопсихологічні методики для здійснення корекційно-терапевтичного супроводу; вдосконалювати навички творчо застосовувати знання та інструменти, засвоєні в процесі вивчення теми; підвищувати мотивацію професійної самореалізації.

Завдання:

1. Попередньо прочитайте анотацію та опрацюйте тематичну літературу.
2. Опрацюйте відеоматеріали.
3. Сформулюйте самостійно або в трійках професійно важливі питання для

обговорення та закріплення.

4. Ознайомтесь з методиками практичної роботи відповідно до теми.
5. Обговоріть зміст теми заняття, спираючись на свій план-конспект або презентацію.
6. Дайте експертну оцінку вивченого матеріалу та методикам з точки зору їх практичного застосування в роботі психолога.
7. Напишіть науково-популярну статтю з практичними рекомендаціями від психолога «Відновлюємось екологічними засобами». Або -
8. Зробіть індивідуальний або парний міні-проект у вигляді кейсів та рекомендацій, пам'яток для професійного застосування.
9. Обговоріть та обміняйтесь напрацюваннями в позааудиторний час в Клубі Оптимістичного Дозвілля.

Анотація теми

Принципи біоетики – «не нашкодь» та «твори добро». Екопсихологічні порушення, токсичні ставлення та стосунки, що призводять до онкозахворювання. Допомога психолога постраждалим від травматичного стресу, стихійного лиха чи екологічної катастрофи. Близькість з природою – чинник ресурсності. Терапія звуками природи, споглядання природи, ландшафтна терапія, терапія туризмом та природними стихіями, флоротерапія, фаунотерапія, акватерапія. Екологічне подовження молодості та життєвої активності в старшому та похилому віці. Оптимізм прагматика – стратегія подолання екопсихологічних порушень особистісного світу людини. Діагностичний супровід психотілесної терапії. Методики екопсихологічного дослідження.

Література:

Базова:

1. Б. Бацилева О. В., Пузь І. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Прикладні аспекти психології: Екологічна психологія» для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія». Вінниця, 2019. 195 с. [Електронне видання]. С.8–54.
2. Дерябо С., Ясвин В. Экологическая педагогика и психология. Ростов-на-Дону : «Феникс», 1996. 480 с. С.3–23.
3. Екологічна психологія : хрестоматія / за ред. Ю.М. Швалба. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 224 с. С.106–118.
4. Львовичкіна А. М. Основи екологічної психології : навч. посібн. К. : МАУП, 2004. 136 с. С. 22–32.

Відеоматеріали:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=70Qz3s2R3HQ> 16 хв. Психологічна допомога військовим. Навчальний ролик
2. <https://www.youtube.com/watch?v=Ftcw88QVS9k> 9 хв. Психологічні прийоми саморегуляції в екстремальних умовах.
<https://www.youtube.com/watch?v=NnBNua9D1SU> 8 хв. Принципи біоетики.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=FfExLi367bk> 12 хв. Психосоматические причины онкологии.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=bzEheoMOaIo> 3 хв. Цветы Баха. Цветочная терапия.
5. <https://www.youtube.com/watch?v=cW1UQxoJOsU> 5 хв. Эмоциональная коррекция при помощи цветов Баха.
<https://www.youtube.com/watch?v=p8IKTShfbYo> 11 хв. Терапия звуками природы.
6. <https://www.youtube.com/watch?v=ehNpi3msRhk> 2 год. Терапия наблюдением и слушанием дельфинов.
7. <https://www.youtube.com/watch?v=guGfnb37RPM> 9 хв. Ландшафтная терапия по реке

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Поточне оцінювання на практичних заняттях					Сума балів
№ Теми	1-2	3	4	5	Всього
Години пр.	2	2	2	2	
Бали за тематичний звіт	15	15	15	15	60

За МК-1 – **20** балів, за МК-2 – **20** балів.

Підсумковий контроль: залік (40 балів).

Всього: **100** балів.

Сума балів за всі види навчальн ої діяльнос ті	Оцінка	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	Відмінно	зарах.
82-89	Добре	
74-81		
64-73	Задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно, з можливістю повторного складання	не зарах. з можлив. повторн. складання
0-34	незадовільно, з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зарах., з обов’язк. повторним вивченням дисципліни